

乐活·寻味

春节

+ 快乐厨房



新浪微博
http://weibo.com/lywanbao
腾讯微博
http://t.qq.com/lywanbao
微信公众号:lywb20

美食征集热线:15137956968

让味蕾记住的那些美食

□记者 闫卫利



红薯+鸡块=洛阳版大盘鸡

新疆大盘鸡属于大众美食,想吃荤的有鸡肉,想吃素的有土豆,就连偏爱面食的也能在其中找到面的容身之地,咋吃都舒服。不过有人就不走寻常路,河西区的马新立把新疆大盘鸡“偷梁换柱”,让鸡块与红薯搭档,一大盘菜上了桌,一会儿就被疯抢一空。

马新立的做法是:先把油烧温热,放入花椒,小火炸出香味后将花椒捞出,放一大勺糖进去,快速搅拌使糖溶化起沫,将焯过的鸡块倒入迅速翻炒上色,加入豆瓣酱、干辣椒和葱姜,翻炒片刻,然后加入适量的水、盐炖煮。

马新立的洛阳版大盘鸡与新疆大盘鸡的最大不同之处就在于将配菜土豆换成了红薯。他先把红薯去皮切成块,放入油锅炸至金黄,等鸡肉炖煮约20分钟后,把红薯倒入锅中,再放入青椒、洋葱等翻炒出锅。想想吧,鸡块爽滑麻辣,红薯软糯甜润,面条裹满了汤汁,吃起来该是怎样的咸香爽口啊!

马新立做的糖醋鱼也是餐桌上的抢手菜,甚至可与饭店大厨做的相媲美,做法也不复杂:把宰杀干净的鱼用盐、生抽、姜末腌20分钟,然后放油锅里炸,这边的锅忙着炸鱼,那边的锅也不能闲着,把少量油加热,放入干辣椒、姜丝、糖及少量的醋炝汁。这边鱼出锅装盘,那边的糖醋汁趁热浇到鱼上,经过糖醋汁的提味,鱼肉别提有多鲜美了!



私房牛肉干,这样做出来

家住西工区的王春玲厨艺了得,每年春节都是她大显身手的时候,鸡鸭鱼肉经过她的手,都会变成亲友念念不忘的美味,尤其是她做的麻辣孜然牛肉干,跟超市里卖的有一拼。她把煮好的牛肉切成指头粗细的条,先在锅内放油,把花椒、八角、辣椒、豆瓣酱、姜炒香后,放入牛肉条、白糖翻炒,加少量水,滚起收汁,最后撒入孜然粉。如此烹制的牛肉嫩且香,酱味浓郁,孜然味十足,当零食吃那真叫一个香!

王春玲还有一个绝活——不用任何食品添加剂就能做出果冻

般的皮冻。她在开水里放入姜片和料酒,把猪皮放入焯一下,捞出后再换清水入锅,放入料盒(含八角、茴香、姜片、葱段等),煮十几分钟后捞出,将猪皮切丝,再放回锅内,然后连汤带猪皮一起上笼蒸一个多小时。

等出锅时,那汤汁晶莹发亮,诱人口水,最后放入盐、味精调味即可。在皮冻汤即将冷却凝固时,再用筷子搅一搅,让猪皮分布更均匀,看起来更美观。

王春玲喜欢在上笼蒸时放入大绿豆、黄豆、胡萝卜丁、莲菜丁等,让皮冻营养更全面,看起来也更赏心悦目。

手抓大白菜,爽口解油腻

春节,吃了一肚子荤腥,腻得没了胃口,老想找点儿爽口的解解腻。你知道抓起生白菜送进嘴里是什么感觉?想想可能感觉不怎么妙,不过等真的尝试后,你就会爱上这一口。

高新区的薛雅心是营养师,春节期间天气干燥,容易咳嗽,薛雅心在招待客人时会先上一盘大白菜,她说这样可以排肺毒。她示范着用手抓起大白菜,

蘸着用生抽、醋、芝麻酱等调制的酱料吃。你别说,这种吃法虽然简单,可菜的味道一点儿也不差,而且一向不受欢迎的白菜帮,在这种吃法中也翻了身——吃起来甘甜可口、脆爽怡人,不信你也可以试试。

还有一种做法让白菜吃起来也很爽口,那就是糖醋白菜,把白菜心儿切成丝,根据个人口味拌上糖和醋即可。

(本栏目图片均为资料图片)

随手拍美食 免费吃大餐

顺嘴的两句话+顺手的一张美食照=一顿免费丰盛大餐。养生汤王酒店为本栏目参与者提供价值268元的两人餐。

参与方式:将你眼中的美食以“文字+图片”的形式发送电子邮件到 chihuojiadao@163.com,或登录新浪微博@媒体人闫卫利,或者@洛阳晚报,微博前加上#吃货驾到#,留下你的联系方式。内容文体不限,记得写上店址和人均消费金额,我们将择优发表在《洛阳晚报》官方微博上,并刊登在《洛阳晚报》每周五的《寻味》版上。

凡被选中者均可凭手机短信享受免费大餐,赶快来参与吧!

入口不忘的 青豆泥



#吃货驾到# 年前,我在新都汇四楼一家餐厅吃了一份青豆泥,至今念念不忘。热乎乎的青豆泥呈青色,入口清甜,淡雅香鲜。给朋友推荐后,朋友也不住地称赞,我们一口气吃了个干净,就差舔盘子了。

via@菁菁

农家味十足的 大锅台



#吃货驾到# 洛阳师范学院老校区附近有家饭店叫福地大锅台,这家店的火锅真是农家味十足,一口大锅下面是一个灶台,居然烧的是柴火。服务员先把葱等放入锅里翻炒,然后加入鸡肉炖上半个小时,先吃肉,后涮菜,我们边吃边添菜,既享美味,又一起回忆了旧时光。

via@雨晴

(闫卫利 整理)